

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ГУВЕРНЕРА З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ

Тетяна ПРИБОРА (Кіровоград)

У статті звертається увага на роботу соціального гувернера з тривожними дітьми. Розглядається поняття тривожності, досліджуються її розвиток у дітей і складові, визначаються правила та ігрові техніки під час роботи з тривожними дітьми.

В статті обирається увага на роботу соціального гувернера з тривожними дітьми. Розглядається поняття тривожності, досліджуються її розвиток у дітей і складові частини, визначаються правила та ігрові техніки при роботі з тривожними дітьми.

Ключові слова: соціальний гувернер, тривожність, страх, біологічна чутливість, «індивідуальна тривожність», стрес, ігрова техніка.

Постановка проблеми. Період кардинальних змін, які відбуваються в Україні, супроводжується актуалізацією проблем виховання дітей в сім'ї. Міжособистісні відносини в родині, їхній вплив на формування особистості й поведінку дітей залежать від стабільності сімейного середовища, яке є одним із визначних факторів формування емоційно збалансованої і психічно здорової дитини. На жаль, родина не завжди здатна виховати таку дитину, тому все частіше з такими проблемами звертаються до соціальних гувернерів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми технології роботи соціального гувернера досліджують І. Акіньшова, А. Бардінов, Б. Свиридова, Т. Інспекторова, О. Шароватова, В. Гримм та інші; робота з тривожними дітьми відображається в роботах Л. Божович, М. Лисициної, А. Пригожина, Б. Ломова, О. Захарова, П. Епплетона, В. Чопіти; витоки тривожності в різних вікових групах розглядаються В. Астаповим, Т. Камінською, А. Прихожан, Н. Левітовим та іншими; саморегуляція станів тривожності висвітлюється в працях В. Астапова, Ф. Березіна, Т. Егорова, Ч. Рикрофта.

Техніки роботи соціального гувернера з тривожними дітьми не знайшли достатнього відображення в науковій літературі, що зумовило мету і завдання статті.

Формування цілей статті (постановка завдання). Визначити поняття тривожності;

розмежувати поняття тривожності та страху; визначити дії, які можуть спричинити появу даної властивості в дитини; виділити основні правила виховання, які дозволяють позбутися тривожності; охарактеризувати ігрові техніки з подолання тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність роботи соціального гувернера полягає в тому, що кожна дитина має свій неповторний внутрішній світ, і не кожен з вихованців готовий одразу випустити чужу людину в своє життя. Потрібно пам'ятати, що на етапі знайомства з дитиною тривожність вихованця є нормальною реакцією на чужу людину. Під тривожністю ми розуміємо стан відчуття страху чи занепокоєння щодо можливої небезпеки чи загрози. Тривожність тісно пов'язана зі страхом. К. Ізард вважає, що тривога – це комбінація деяких емоцій, а страх – лише одна з них. Якщо страх – це адекватна реакція на фактичну небезпеку чи загрозу, то тривожність – реакція страху, на можливу небезпеку чи загрозу. В дітей відчуття загрози може викликати будь-яка ситуація чи предмет, що впливають на фізичну незалежність чи емоційну безпеку. Тривожність може носити позитивний характер, якщо допомагає розв'язати міжособистісні проблеми, хоча постійна і сильна є патологічною і вимагає професійної допомоги. Дитячі тривоги та хвилювання стають причиною різних поведінкових порушень: емоційної нестійкості, бурхливих емоційних проявів, непевності, підвищеного занепокоєння, нав'язливих страхів, боязні бути одному.

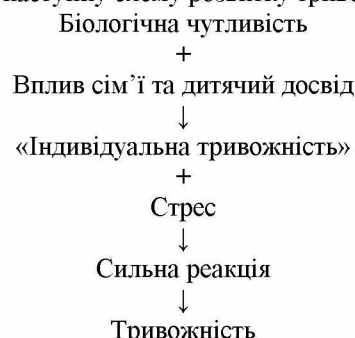
Відчуття тривоги викликають три основних компоненти, які тісно взаємопов'язані між собою: біологічна чутливість, індивідуальність, стрес.

Біологічна чутливість залежить від темпераменту дитини. В дітей з яскраво розвинутою сензитивністю (властивість темпераменту) проявляються яскраві реакції на

незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події. Прикладом підвищеної чутливості, може бути відмова дитини носити речі зі швами, якщо до цього її одягали в безшовну білизну.

За умови, якщо характер дитини включити біологічну чутливість і досвід, який буде її підкріплювати, може розвинути особлива структура рис індивідуальності, які називаються «профіль індивідуальної тривожності»: сильне відчуття відповідальності, високі стандарти досягнень, схильність задовольняти бажання інших (поступливість), невпевненість у собі, гіперчутливість до критики, схильність до хвилювання, потреба подібати іншим. У таких дітей стиль поведінки характеризується відповідальністю, надійністю, високою мотивацією, схильністю до перфекціонізму, чутливістю, потребою в контролі старших, моделлю мислення «все або нічого», бурхливими емоційними реакціями. Симптоми тривожності в дитини будуть яскравіше проявлятися, за умови дії на дитину стресу.

Враховуючи зазначені вище складові можна укласти наступну схему розвитку тривожності:



В дітей молодшого дошкільного віку тривожність носить яскраво виражений характер. Чим старша дитина, тим конкретніше, реалістичніше її тривоги. Якщо в переддошкільному віці дітей турбують надприродні чудовиська, то старших дошкільнят – конкретні ситуації. Розглянемо, які ж страхи найчастіше зустрічаються в дітей від народження до молодшого шкільного віку

Таблиця 1

0-6 місяців	Втрата підтримки, голосні шуми.
7-12 місяців	Незнайомці, раптові рухи, великі об'єкти чи предмети, які важко роздивитися.
1 рік	Розлука, туалет, незнайомці.
2 роки	Розлука, темрява, голосні звуки, голосні шуми, великі об'єкти, зміни в будинку.
3-4 роки	Розлука, маски, темрява, тварини, нічні шуми.
5 років	Розлука, тварини, «погані люди», тілесні ушкодження.
6 років	Розлука, грім і блискавка, надприродні тварини, темрява, боязнь залишатись одному чи спати одному, тілесні ушкодження.
7-8 років	Надприродні тварини, темрява, страшні герої, яких діти можуть побачити по телебаченню, боязнь залишатись одному, тілесні ушкодження.

Причини тривог не завжди зрозумілі не тільки для дитини (вихованцю легше прокоментувати свою емоцію чи реакцію ніж їхні причини), а навіть для досвідченого соціального гувернера, тому важливо звертати увагу на реакції дитини на ту чи іншу ситуацію, наприклад напруження, збліднення, замирання, крик, заплющення очей.

Проаналізуємо дії соціального гувернера і батьків, які можуть обумовити появу даної властивості.

- Авторитарний стиль спілкування батьків (соціального гувернера) з дитиною, негнучка, догматична система виховання. Недовіра і нечесність по відношенню до дитини найчастіше підсилюють хвилювання і невпевненість у своїх силах.

- Суперечливі вимоги до дитини з боку близьких людей і соціального педагога. Потрібно пам'ятати, що соціальний гувернер, котрий поважає дитину, не стане агресивно відкидати думку іншої референтної людини, до

якої дитина прислухається. Батьки і гувернер повинні спільно приймати рішення, щоб їхній авторитет в очах дитини був високим.

- Пред'явлення до дитини завищених вимог. Протиріччя між високими вимогами, викликаними захвалюванням, і реальними можливостями дітей.

Чітке уявлення про те, ким має бути дитина в майбутньому, розвиток тільки тих здібностей, які необхідні для даного напрямку діяльності можуть призвести до високого рівня тривожності, адже в даному випадку повністю нехтують бажаннями дитини. Уміння сприймати дитину такою, якою вона є, звільняє батьків і дітей від необхідності орієнтуватися на результати і на те, що «скажуть люди».

- Суперечливі вчинки соціального гувернера, батьків дитини й близького оточення. Відомий англійський філософ, педагог, гувернер Дж. Локк писав з цього приводу: «Перше чого [діти] повинні навчитися, – це те, що вони одержують що-

небудь не тому, що воно їм подобається, а тільки тому, що воно вважається для них слухним... Якщо ніколи не допускати здійснення бажань, висловлюваних нетерпляче, то вони не плакатимуть через те, що їм не дають певних речей, як не плакатимуть через те, що їм не дають місяця» [3, с. 86].

- Батьківські тривоги на емоційному й розумовому рівні передаються дітям. При цьому відмічено, що найбільш схильні до розвитку тривожності є єдині діти в родині, які стають центром батьківських турбот і тривог. В даному ракурсі поява гувернера в сім'ї завжди пов'язана з хвилюванням батьків, адже вони доручають дитину чужій людині, яку весь час не можуть контролювати. Головним завданням гувернера в даному випадку є заспокоєння батьків. Для цього необхідно уточнити основні вимоги батьків, скласти разом із ними режим дня дитини, розпитати про улюблені справи дитини, скласти програму розвитку вихованця, налагодити контакт із дитиною. Зрозуміло, що налагодження нормальних стосунків з дитиною є основною умовою для подальшої роботи. Одним з методів, які можуть прийти на допомогу є ігрові техніки, які, по-перше, допоможуть процесу спілкування стати безпосереднішим, по-друге, виявлять зміст дитячої тривожності, по-третє, допоможуть дитині зрозуміти причину свого хвилювання, по-четверте, перенесуть дитину в світ фантазій, а саме в них розв'язуються не вирішені конфлікти, знаходять реалізацію незадоволені потреби.

Розглянемо їх детальніше.

Техніка «Лінія посередині аркуша»

[2, с. 123-126]

(Долорес Коніерс)

Техніка дозволяє достатньо нетравматичним для дитини способом звернутися до найбільш болючих тем, продіагностувати ставлення до подій, налагодити контакт з дитиною, подолати дитячу потайність, оцінити роботу гувернера. Коли діти бачать, що аркуш поділений на дві половини вертикальною лінією одна половина під назвою «погане», а інша – «хороше», багато з них починають зацікавлено працювати (Таблиця 2).

Дана техніка дозволяє дитині поглянути на ситуацію в цілому, і багатьом дітям вдається урівноважити обидві сторони таблиці.

Для роботи необхідно мати папір і простий олівець. Не погано було б використовувати папір різного кольору і розмірів, лінійку, маркер, кольорову крейду, картинки і клей.

Таблиця 2

Щастя	Горе
Здоровий, граю в м'яч, бачу маму, їм морозиво, гуляю в парку	Хворий, б'ють, поставили в куток, не дозволяють гратися з друзями

Техніка «Карта життя»

[2, с. 100-102]

(Гренда Шорт)

Техніка використовується з усіма групами дітей починаючи з чотирьох років. Це дуже легка вправа, під час якої діти мають намалювати чотири важливіші моменти свого життя. «Карта життя» допомагає дитині усвідомити минуле, майбутнє, теперішнє, побачити зв'язок між життєвими подіями, виразити свої почуття пов'язані з важливими життєвими подіями, а також розвинути мовленнєві навички.

Дитина має самостійно на аркуші паперу накреслити чотири кола чи використати вже намальовані. В колах вона малює найбільш значимі для неї події життя. Після виконання роботи необхідно детально обговорити події, акцентуючи увагу на почуттях, які вони викликали в дитини. Малюнки дуже часто містять цінну інформацію про сім'ю та стосунки дитини в сім'ї.

Техніка «Кульки почуттів»

[2, с. 81-82]

(Гленда Шорт)

За допомогою цієї техніки знижується рівень тривожності й дитина вчиться виражати і розуміти свої почуття. Вона може використовуватися в роботі з усіма дітьми, оскільки викликає у них зацікавленість і дає можливість побачити, якими різноманітними можуть бути почуття. За бажанням соціальний гувернер може обмежити коло почуттів тільки тими, які пов'язані з певними людьми чи обставинами.

Дитину просять намалювати контури трьох або більшої кількості повітряних кульок. Всередині першої кульки вона за допомогою гувернера перераховує всі відомі йому почуття. Під цією кулькою ставиться підпис «Різні почуття». Іншим кулькам даються відповідні назви. Наприклад, переживання з приводу розлучення батьків друга кулька – «Розлучення», третя – «Тато», четверта – «Мама». Під час роботи можна обговорити з дитиною більш детально конкретні почуття.

«Малювання співтовариства»

[2, с. 127-130]

(Ненсі Кохран)

Техніка може використовуватися в роботі з дітьми у віці до дев'яти років, які відрізняються замкнутістю або навпаки розгальмованістю. Використовуючи дану техніку з замкнутими дітьми, можна їх зацікавити і зняти психічну напругу. Розгальмовані діти, які відрізняються імпульсивністю, агресивністю, негативізмом, нездатністю до концентрації уваги, потребують більшої директивності. Гра дозволяє упорядкувати їх поведінку так, щоб не викликати в дитини посилення тривоги і, одночасно, сприяти підвищенню авторитету соціального педагога в очах дитини.

Дану техніку можна використовувати лише після встановлення достатньої довіри між дітьми і вихователем, коли дитина демонструє свою потребу в допомозі з боку останнього. Для роботи необхідно мати: листи паперу середнього формату, кольорові маркери, набір ляльок (членів лялькової «сім'ї»), а також такі іграшки, як машинки, автобус і деякі інші. На початку соціальний гувернер може сказати: «У нас немає лялькового будинку, давай його намалюємо?». Дитині пропонується змалювати простір уявного будинку в розрізі. Квадрати і прямокутники різного розміру позначають різні приміщення, вікна і двері. Потім гувернер дає дитині можливість «розставити по будинку» меблі та інші елементи інтер'єру. Дитині дозволяється змалювати будинок, в якому він живе, або будинок бабусі, батька і т.д., нежитлову будівлю (магазин, школа і т.д.) або навіть декілька будинків, де йому належить «поселити» або розмістити групу персонажів. Потім дитині пропонується вибрати для цього будинку (будинків) певне місце в кімнаті, де відбувається заняття, і пограти з ним, малюючи в нім групу персонажів або користуючись наявними в його розпорядженні іграшками і ляльками. Таким чином, ляльки можуть «жити» в намальованому дитиною будинку (або будинках), гуляти або кататися довкола на машинках і так далі.

Використання фотоапарата

[2, с. 402-404]

(Йо Енн Кук)

Автоматичні фотоапарати є зручним засобом фіксації різноманітних життєвих подій і вражень дитини. Існують різні способи застосування автоматичних фотоапаратів у роботі з дітьми. В одних випадках дитина лише говорить, що їй хотілося б зобразити на фотокартці, в інших – робить зйомку самостійно. Фотокартки використовуються, головним чином, з метою створення фотоальбомів, які допомагають під час

формування в дитини більш адекватного і цілісного відчуття реальності та взаємозв'язку між подіями, для фіксації уваги дитини на певних моментах її біографії та їх обговоренні тощо. Використання фотоапарата в роботі з дітьми має безліч переваг. Цінні не лише готові знімки, але й сам процес вибору кадрів і зйомки. Дитина може скомпонувати спеціальний альбом, присвячений друзям, улюбленій тварині, захопленням, успіхам в різних справах. Вона може створювати серії фотокарток «альбом-автобіографія» та різні «розповіді в картинках», в яких вона бере участь в якості головного героя.

Важливе відчуття дитиною того, що вона може бути господарем фотоапарата і контролювати процес вибору кадрів і зйомки. Це сприяє підвищенню її самооцінки і зміцнює відчуття цінності й значущості переживань і подій життя.

Спочатку можна запропонувати дитині створити альбом або книгу про себе, надавши їй можливість самостійно вибрати фотографії та підготувати до них короткі коментарі. Діти з цікавістю складуть список найбільш значущих людей чи подій. Перший знімок – робить соціальний гувернер, на ньому обов'язково повинна бути дитина. Місце для зйомки вихованець має обрати самостійно. Готовий знімок дитина розміщує на першій сторінці альбому і прикрашає малюнком або підписує – на свій розсуд. Решту знімків дитина може зробити вдома, в школі або в інших місцях, за своїм бажанням. Бажано для цього виду роботи долучати батьків, щоб були групові родинні знімки.

Техніка «Фотоальбом»

[2, с. 264-265]

(Суинні Браун)

Не всі діти вміють адекватно виражати свої думки та почуття, зокрема, які пов'язані з розлукою. «Фотоальбом» дозволяє не травматичним для дитини чином з'ясувати його почуття і думки з приводу певних подій і референтних для нього осіб. Використання даної техніки відволікає дитину і завдяки використанню незакінчених речень дає можливість проявити свої переживання.

Дана техніка зазвичай використовується для дослідження почуттів дитини, пов'язаних з втратою, наприклад, для дітей, батьки яких розлучилися. Фотографії, які відображали минулі події, викликають у дитини сильні почуття. Дану техніку необхідно використовувати для того, щоб краще зрозуміти переживання дитини з приводу переїзду, втрати друзів, переходу в іншу школу.

Необхідно попросити дитину підібрати кілька фотографій, пов'язаних з різними роками

її дитинства, які б відображали різні сторони життя дитини. Дитина повинна сама вибрати фотоальбом (купити його разом із гувернером чи принести улюблений із старих).

Для роботи необхідно мати: фотоальбом, набір фотографій, ножиці, маркери, наклейки. Фотокартки розкладаються на підлозі, щоб їх можна було добре бачити і розкладати по роках. Гувернер починає досліджувати почуття дитини: він ставить питання, що стосуються сім'ї дитини, померлих родичів, інших втрат; намагається дізнатися про інші значимі події, а також про моменти, які пов'язані з переживанням почуттів горя, жалю, розгубленості. Використовуються наступні незакінчені речення: «Я пам'ятаю, як...», «В цьому будинку...», «Мені не подобається, коли...», «Моя мама...».

Коли фотокартки розкладені в хронологічному порядку, дитина повинна їх вставити у фотоальбом. Поряд з кожною вона робить наклейки з коментарями до зображення.

Дотримання наступних правил допомагає дитині позбутися тривожності:

- Допоможіть дитині навчитися розрізняти поняття «досконалості» і «зверхності». Не давати дитині завдань, які вона не зможе виконати.

- Формуйте в дитини почуття власної гідності. Вкажіть, що критика, є зворотнім зв'язком для самовдосконалення. Покращуйте почуття власної гідності за допомогою позитивної оцінки її діяльності. Навчіть дитину приймати компліменти. Зосередьтеся на здібностях дитини і допоможіть їй розвинути їх.

- Підвищуйте самооцінку дитини. Звичайно, підвищити самооцінку дитини за короткий час неможливо. Необхідно щодня проводити цілеспрямовану роботу. Звертайтеся до дитини по імені, хвалити її навіть за незначні успіхи, відмічати їх у присутності інших дітей. Проте ваша похвала повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш. Причому

дитина обов'язково повинна знати, за що його похвалили. В будь-якій ситуації можна знайти підставу для того, щоб похвалити дитину. Бажано, щоб тривожні діти частіше брали участь в таких іграх, як «Компліменти», «Я дарую тобі...», які допоможуть їм дізнатися багато приємного про себе від оточення, поглянути на себе «очима інших дітей».

- Привчайте дитину до здорового способу життя, оскільки для таких дітей характерна підвищена стомлюваність.

- Вчіть дитину керувати своїми думками, почуттями, реакціями.

- Навчіть дитину встановлювати досяжні цілі, для того, щоб вона відчувала задоволення від виконаних завдань.

- Навчіть дитину чітко розподіляти час. С. Кові розробив систему тайм-менеджменту, яка дозволяє правильно розподілити час. Він рекомендує кожне завдання виконувати відповідно до категорії, до якої воно відноситься. Категорії виділяються на основі двох показників: важливості і невідкладності. До першої категорії належать найважливіші завдання, які повинні терміново бути виконаними. Наприклад, домашня робота з предмету. До другої категорії – важливі завдання, цікаві для вихованця, термін виконання яких необмежений. Наприклад, захоплення (хобі) дітей. Завдання з даної категорії допомагають дитині отримати задоволення від життя. До третьої категорії відносяться завдання, які не є значущими для особистості, які їх необхідно виконувати у повсякденному житті. Наприклад, прибирання будинку. Такі завдання потрібно робити швидко і якісно. Четверта категорія включає в себе не важливі і нетермінові завдання. Наприклад, перегляд телевізора, гра на комп'ютері. С. Кові рекомендує перед початком впровадження тайм-менеджменту виділити і пояснити «основні цінності», якими повинна керуватися дитина (Таблиця 3) [6, с.37].

Таблиця 3

	НАГАЛЬНИЙ	НЕНАГАЛЬНИЙ
	Я (справлюся) Криза. Фізичний важкий стан. Невідкладні проблеми. Завдання з визначеним терміном. Підготовка в останній момент до запланованих дій.	(Центр). Підготовка/планування. Профілактика. Визначення цінностей. Побудова контактів. Справжній відпочинок / розслаблення.
ВАЖЛИВИЙ	КВАНТ НЕОБХІДНОСТІ	КВАНТ ЯКОСТІ ТА ОДНООСІБНОГО КЕРІВНИЦТВА
НЕВАЖЛИВИЙ	(Уникайте) Переривання діяльності, деяких вимог. Деяких електронних повідомлень, звітів. Неважливих зустрічей. Багатьох «невідкладних» питань. Багатьох поширених дій	(Уникайте) Дрібниць, даремної роботи, ігор, щоб «вбити час». Дій «рятування». Перегляду серіалів
	КВАНТ ОБМАНУ	КВАНТ ВТРАТИ

- Виділяйте час дитині для розслаблення. Надайте їй альтернативні способи розслабитися, що включають читання, музику, сон, заспокійливі ігри, йогу тощо. Допоможіть їй усвідомити важливість відпочинку і гри для здоров'я.

- Допоможіть дитині зрозуміти, що тривожність – не ефективний спосіб підготовки до майбутніх подій. Навчіть її планувати діяльність. Дізнатися, які способи боротьби із тривожністю знайшла дитина.

- Довіряти вибору дітей [7; 5].

Висновки. Дослідження особливостей роботи соціального гувернера з тривожними дітьми дозволило зробити висновок, що тривожність – це реакція дитини на можливу загрозу; основними компонентами тривожності є біологічна чутливість, індивідуальна тривожність, стрес, відповідно до цього виокремлено правила, що допомагають позбавити дитини відчуття тривожності. Види дитячих страхів видозмінюються відповідно до віку дитини; ігрові техніки допомагають при роботі з тривожними дітьми.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность // Под ред. В.Н. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
2. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэдьюсон, Ч. Шеффер. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
3. Історія соціального виховання (з давніх часів до середини XX століття): Хрестоматія / Упорядники О.С. Радул, Т.О. Кравцова, С.В. Куркіна, Т.О. Прибора. – Кіровоград: ТОВ «Імекс-ЛТД», 2010. – 464 с.
4. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение / В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев. – Л.: Медицина. Ленингр. отделение, 1997. – 224 с.
5. Children's Anxiety: A Contextual Approach / edited by Peter Appleton. – New York: Taylor & Fransis e-Library, 2008. – 179 p.
6. Covey, Stephen R. First things first / Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill. – New York: Franklin Covey Co, 2001. – 380 p.
7. Modular cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders / Bruce F. Chorpita – New York: The Guilford Press, 2007. – 355 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА:

Прибора Тетяна Олександрівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки початкової освіти та соціальної педагогіки психолого-педагогічного факультету Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: саморегуляція особистості, технології роботи соціального гувернера,